

**Консультация для родителей:
«Причины отсутствия аппетита у ребенка
дошкольного возраста»**

Воспитатель:
Смолина А.В.

Любая мать старается вырастить здорового и крепкого ребенка. Ни для кого не секрет, что для этого необходимо регулярно и правильно питаться. Тем не менее, по самым разным причинам у детей дошкольного возраста все чаще можно наблюдать существенное снижение аппетита. Именно в этом возрасте детям требуется как можно больше витаминов и минералов, растительных жиров, чтобы организм рос и правильно развивался. Однако если попытаться разобраться в том, почему нет аппетита у ребенка, то можно исправить эту проблему раз и навсегда. Для наблюдения и анализа будет взят возраст ребенка от 4 до 7 лет.

Основные причины снижения аппетита.

Безусловно, начинать искать проблему стоит в самих родителях, а точнее их режиме питания. Если они привыкли перекусывать между приемами пищи и позволять делать то же самое детям, то не стоит удивляться, почему в последствие, ребенок не хочет кушать. Отсутствие четкого режима, включения в меню первых блюд, состоящих из вареных каш, супов, мяса и другой белковой пищи. Также ребенок должен обязательно кушать фрукты и овощи, а все сладости передвигаются на самый последний план и то в качестве поощрения, если ребенок до этого поел «нормальной» пищи.

Ребенок должен самостоятельно понимать, что необходимо завтракать, обедать и ужинать. К этому стоит приучать уже с самого раннего возраста, когда малыш умеет сидеть. Не нужно оставлять конфеты и прочие сладости на столе, чтобы они были в полной досягаемости ребенку. Это только усугубит настоящее положение дел.

Большое внимание нужно уделить меню, которое ежедневно подается на стол. Возможно, одной из причин, почему ребенок не ест – это однообразное меню. Благодаря всемирной сети интернет, можно ежедневно скачивать тысячи рецептов интересных блюд, так что стоит только захотеть что-то приготовить, а уж рецептов хватает. Телевизионные передачи также содержат множество кулинарных программ. Мамочкам следует записывать новые рецепты, тем самым, пополнять багаж своих кулинарных шедевров. Тем не менее, все эти причины достаточно легко устранить, гораздо сложнее, если отсутствие аппетита у ребенка связано с хроническими заболеваниями и патологиями.

Об этом стоит задуматься, после того, когда ребенок не ест в детском саду, так как это уже серьезная причина. В этом случае, поможет только визит к хорошему врачу, который сможет обследовать ребенка, его желудок, пищеварительную систему и выставить свой диагноз с назначенным курсом лечения. В противном случае, отказ от пищи может перерасти в анорексию, которая является тяжелым заболеванием. Главное, прислушиваться к своему ребенку, следить за ним и наблюдать, что и где он кушает. Регулярно взвешивать и посещать врача, чтобы были соблюдены все нормы

развития ребенка в определенном возрасте. В большем случае от родителей, их образа жизни, всевозможных обстоятельств и других факторов будет зависеть эмоциональное состояние ребенка, а значит, и его желания покушать.